



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**

# Alla ser i idrott om du är duktig eller inte

- En studie om varför elever väljer att inte delta i undervisningen av idrott och hälsa, samt vilka kort- och långsiktiga följder som det får för eleverna

Magnus Webb

”Inriktning/specialisering/LAU370”

Handledare: Magnus Levinsson

Examinator: Florentina Lustig

Rapportnummer: VT10-2611-049

## Abstract

### **Examensarbete inom lärarutbildningen**

**Titel:** Alla ser i idrott om du är duktig eller inte

**Författare:** Magnus Webb

**Termin och år:** VT 2010

**Kursansvarig institution:** Sociologiska institutionen

**Handledare:** Magnus Levinsson

**Examinator:** Florentina Lustig

**Rapportnummer:** VT10-2611-049

**Nyckelord:** Idrott och hälsa, Fysisk inaktivitet, elever som inte deltar, följer,

### **Bakgrund:**

Under min verksamhetsförlagda utbildning lade jag märke till att det väldigt ofta fanns elever som inte deltog i undervisningen av idrott och hälsa. Dessa elever väckte min nyfikenhet och jag ville undersöka dessa närmare. Forskning visar att ett stort antal elever inte deltar på grund av att det bland annat kan vara mycket bollspl på idrottslektionerna.

Frågor som väcktes var varför dessa elever inte deltog. Vad ligger bakom deras val att välja bort lektionerna i idrott och hälsa och vad får det för konsekvenser på kort och lång sikt?

### **Syfte:**

Syftet med uppsatsen är att försöka förstå varför vissa elever väljer att inte delta i undervisningen i ämne idrott och hälsa. Jag vill också se vad det blir för följder på kort och lång sikt för de elever som inte deltar i undervisningen i idrott och hälsa.

### **Metod:**

Det genomfördes totalt åtta kvalitativa intervjuer. Genom att identifiera likheter och skillnader i elevernas utsagor har kvalitativt skilda kategorier skapats, vilka belyser olika skäl till varför elever inte deltar i idrott och hälsa, samt de kort- och långsiktiga följder det kan få för eleverna ifråga.

### **Resultat:**

Resultatet visar på flera olika anledningar till varför elever inte deltar på idrott och hälsa undervisningen. *Ensidigt eller påfrestande innehåll på lektionerna, bristande självförtroende och en egen rädsla för att framstå som dålig.* Jag tycker arbetet har en stor relevans för mig som blivande idrottslärare då jag ser att det finns många olika anledningar till varför elever inte deltar i idrottsundervisningen och att det inte bara är intresset för idrott och hälsa som saknas.

# Innehållsförteckning

1	Förord.....	5
2	Inledning .....	6
3	Syfte .....	7
4	Tidigare forskning.....	8
4.1	Varför deltar inte elever på idrott och hälsa undervisningen?.....	8
4.1.1	Könsskillnader.....	8
4.1.2	En inlärd hjälplöshet.....	9
4.1.3	Innehållet på lektionen .....	<b>Fel! Bokmärket är inte definierat.</b>
4.1.4	Betydelsefulla andra .....	10
4.1.5	Läraren i idrott och hälsa.....	11
4.1.6	Omklädning och dusch.....	11
4.1.7	Ingen eller begränsad erfarenhet av fysisk aktivitet på fritiden .....	12
4.2	Vad blir följderna av att inte delta i ämnet idrott och hälsa på kort och lång sikt.....	12
4.2.1	Fysiologiska och medicinska effekter .....	12
4.2.2	Kognitiv förmåga och Inlärnin	13
5	Metod- en kvalitativ ansats .....	16
5.1	Den kvalitativa ostrukturerade intervjun .....	16
5.1.1	Undersökningsgrupp .....	16
5.1.2	Genomförande av intervjuer.....	17
5.1.3	Bearbetning och analys av intervjuer .....	17
5.1.4	Uppsatsens trovärdighet, .....	18
5.1.5	Etiska hänsynstaganden.....	19
6	Resultat .....	20
6.1	Varför deltar inte elever på idrott och hälsa undervisningen?.....	20
6.1.1	Ensidigt eller påfrestande innehåll på lektionerna .....	20
6.1.2	Bristande självförtroende och rädsla för att framstå som dålig.....	21
6.1.3	Obehag av att vara naken inför andra.....	21
6.1.4	Läraren i idrott och hälsa som person .....	22
6.1.5	Ingen eller bristfällig uppföljning från skolan.....	23
6.1.6	Ohälsa som förhindrar deltagande.....	23
6.1.7	Opassande eller brist på tid .....	23
6.1.8	Besvärligt med utrustning .....	24
6.1.9	Klasskamrater.....	24
6.2	Vilka blir följderna på kort och lång sikt av att inte delta i ämnet idrott och hälsa?..	25
6.2.1	Fysiologiska och medicinska följder.....	25
6.2.2	Bristande självförtroende som sitter kvar.....	26
6.2.3	Betygen blir lidande .....	26
6.2.4	Att slippa obehag.....	27
6.2.5	God sovmorgon och lätt väska till skolan och tidig hemgång .....	27
7	Slutdiskussion .....	30

7.1	Likheter i förhållande till tidigare forskning .....	30
7.2	Skillnader i förhållande till tidigare forskning .....	32
7.3	Slutsatser.....	33
7.4	Avslutande reflektioner .....	35
8	Referenser .....	37
	Litteratur .....	37
	Kapitel ur bok med redaktör .....	37
	Utbildningsrapport.....	37
	Officiella dokument .....	38
	Tidskriftsartiklar .....	38
	Internet.....	38
	Bilagor .....	40
	Bilaga 1 – Frågeguiden.....	40
	Bilaga 2 - Brev till respondenterna.....	40

# **1 Förord**

Jag har under min lärarutbildning blivit uppmärksam på de elever och studenter som inte tycker om idrott och hälsa. Under min verksamhetsförlagda utbildning fick jag efter hand se de elever som inte deltog i idrottsundervisningen, då bestämde jag mig för att forska vidare och se bakomliggande orsaker till varför vissa elever inte deltar i ämnet idrott och hälsa.

Jag vill rikta ett stort tack till de respondenter som velat ställa upp på intervjuer, utan er hade jag inte kunnat genomföra denna studie. Ett stort tack även till min handledare Magnus Levinsson som har varit en pådrivande kraft till slutresultatet. De sista jag vill tacka är min familj som har stöttat mig genom hela lärarutbildningen.

## 2 Inledning

Under hela min uppväxt och än idag brinner jag för allt som har med idrott att göra, det har gjort att jag idag är idrottslärare. Under de dagar jag varit ute på verksamhetsförlagd utbildning har jag observerat och lett ett flertal idrottslektioner. Fokus har legat på att lektionerna ska vara så innehållsrika och roliga som möjligt. Ju fler gånger jag var ute och observerade desto oftare såg jag att alla elever inte deltog. Det fick mig att tänka till. Varför deltar inte alla? Varför glömmar alltid Kalle sina kläder? Varför står alltid Matilda stilla? Varför har alltid Eva med sig en lapp från föräldrarna och varför var Katarina alltid förkyld de dagar det var idrott och hälsa på schemat? Frågorna gjorde att jag ville undersöka dessa elever närmare.

Skolverkets senaste utvärdering av grundskolan (Skolverket 2005:76ff) visar att idrott och hälsa är ett utav grundskolans populäraste ämnen. 85 % tycker att det är ett intressant ämne och två av tre anser att det är för lite idrott och hälsa i skolan idag. Men det finns också de elever som inte är lika positiva till idrott och hälsa. Redelius (2004:1-5) menar att idrott och hälsa är ett ämne som väcker blandade känslor bland elever. Resultat visar också att ämnet inte alltid ger ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och ger inte heller alla elever en positiv självbild. Lpo-94 belyser vikten av att omsorg och välbefinnande ska prägla verksamheten och skolan har ett särskilt ansvar för de elever som av olika anledningar har svårt att uppnå målen. Vad gör läraren och skolan för att hjälpa elever som av olika anledningar inte medverkar på lektionerna i idrott och hälsa?

Raustorp är leg. Sjukgymnast och han(2001:14) tar upp studieförbättrande effekter som ett skäl till att vara fysiskt aktiv. Den fysiska aktiviteten är bra för den psykiska hälsan. Den fysiska aktiviteten har en intressant antidepressiv effekt och det påverkar (self esteem) självkänslan som (positive moods) humöret, vilka båda är viktiga faktorer för en god inlärning. Vid en undersökning vid Umeås Universitet (2001:15) visar sig studiepoängen vara högre bland de högskolestudenter som regelbundet motionerar mot de som är inaktiva. Denna undersökning borde vara tillräcklig motivation för alla elever att faktiskt vilja idrotta. Men vad är det som gör att vissa elever trots alla studier som påvisar idrottens positiva effekter ändå väljer att inte delta i idrottsundervisningen?

Isberg är doktorand och hon (2009:27) poängterar att barn och ungdomar som är fysiskt aktiva kan förbättra sitt självförtroende, och detta kan senare i livet leda till en ökad motivation i att utöva fysisk aktivitet. Vidare menar hon att elever är gladare om de utövar fysisk aktivitet. Det är just glädjen, jag tror, är det viktigaste för ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Mitt resultat har visat att de elever som inte deltar har ett sviktande självförtroende och inget eller marginellt intresse för idrott. På dessa grunder tycker jag det vore mycket intressant att se hur denna grupp av elever resonerar. Vad är det som gjort att det valt som de gjort? Förstår de följderna av sitt val? Syftet med denna uppsats är således att ta reda på varför vissa elever väljer att inte delta under undervisningen i idrott och hälsa och vad det får för följder på kort och lång sikt.

### 3 Syfte

Syftet med uppsatsen är att försöka förstå varför vissa elever väljer att inte delta i idrottsundervisningen. Syftet är också att se vad det blir för följder på både kort och lång sikt för de elever som inte deltar i dessa lektioner.

De huvudsakliga frågeställningarna är:

Varför deltar inte vissa elever i undervisningen i idrott och hälsa?  
Vad blir följderna, på lång och kort sikt, för dessa elever?

## 4 Tidigare forskning

Ämnet idrott och hälsa ska bidra till att barn och ungdomar ska få en stark tro på sig själva och eleverna ska även få en tro på sin egen förmåga (Redelius 2004:1-5). Eleverna ska också inspireras till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Om elever inte får något eget naturligt intresse av att röra på sig av kamrater, föräldrar eller andra. Då har skolan som uppgift att stå för uppmuntran och stimulans till ett naturligt intresse av detta. I nationella studier framgår det att idrott och hälsa är ett av de populärare ämnena, men resultaten visar också att idrott och hälsa är ett ämne som väcker blandade känslor. Vidare menar Redelius (2004:1-5) att alla elever inte är lika positiva till undervisningen. Det ger inte alla elever ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och inte heller en positiv självbild. Det är till och med så att vissa elever av flera olika anledningar väljer att avstå undervisningen helt och hållet. I denna del presenteras tidigare forskning kring varför vissa elever inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa, samt undersökningar som pekar på vilka kort och långsiktiga följder det kan få för eleverna i fråga.

### 4.1 Varför deltar inte elever i idrott och hälsa undervisningen?

Urvalet och genomgången av tidigare forskning utgår från Skolinspektionens (Skolinspektionen 2010:1-8) definition på elever som inte deltar, vilken inbegriper de som inte infinner sig till lektionen men har giltiga skäl men också de som infinner sig men inte deltar i lektionens aktiviteter mer än marginellt.

#### 4.1.1 Könsskillnader

Det finns flera undersökningar som pekar på att kön kan vara en bakgrundsfaktor som har betydelse för i vilken utsträckning elever väljer att delta eller inte delta på lektionerna i idrott och hälsa. I Redelius (2004:1-5) artikel beskrivs en studie som genomfördes i Stockholm, den pekar på att bland flickor var 21 % negativa och bland pojkar var endast 11 % negativa till ämnet idrott och hälsa. Bara 20 % av flickorna som var negativa till ämnet upplevde glädje under lektionerna.

Vidare menar Redelius att detta stämmer med tidigare studier då flickor inte känt sig lika glada och duktiga som pojkar under lektionerna i detta ämne. Elever med negativ inställning till ämnet tycker att flickor och pojkar ska ha idrott var för sig oftare. Idrott och hälsa sker på pojkarnas villkor och det är de som är mest positiva till ämnet. Vidare beskriver Redelius (ibid:1-5) att från den senaste nationella utvärderingen noterades det att idrott och hälsa genomgående verkar möta pojkars intresse och behov i större utsträckning. Skolverkets rapport (Skolverket 2005:88) visar att flickor får mindre hjälp än pojkar i ämnet. Denna trend som pekar på könsskillnader är också tydlig i den nationella utvärdering av grundskolan (Skolverket 2004a:76) där idrott och hälsa var mer populärt bland pojkar än bland flickor. 15 % av eleverna tycker att ämnet inte är till för dem, och det är fler flickor än pojkar som tycker detta (Skolverket 2004b:51). Flickor och pojkar tycker att olika saker är viktiga i bedömningen i ämnet, pojkar tycker att det är viktigt att konkurrera och tävla medan flickor finner det är viktigt att samarbeta, få ett bättre självförtroende och att röra på sig genom att få prova på många idrottsaktiviteter och till sist ha roligt (Skolverket 2005:100). Detta kan kanske vara betydelsefulla aspekter som spelar in och ger upphov till könsskillnader när det gäller elever som väljer att inte delta på lektionerna i idrott och hälsa.

I den senaste nationella utvärderingen av grundskolan (Skolverket 2005:88) anser sig pojkar ha mer inflytande i ämnet än vad flickor har. Den flygande inspektionen av idrott och hälsa



var en tillsyn där skolorna inte visste var inspektionen skulle ske och inte heller när. Från skolinspektionen flygande tillsyn<sup>1</sup> i idrott och hälsa visar det sig att bollspel och bollek dominerar vilket stämmer med skolverkets senaste rapport 2003(Skolinspektionen 2010:1-8) visat sig att pojkar ägnar sig åt i mycket större utsträckning än flickor.

Vid den flygande skolinspektionen i idrott och hälsa 2010 var det 12 % elever som inte deltog av totalt 7623 elever. Det var 14 % elever som hade kunnat delta men som av olika anledningar valde att inte göra det. Ungefär hälften av dessa var tjejer. På var tionde lektion var det så många som 30-50 % av det totala antalet som hade kunnat delta eller borde kunnat delta men som av olika anledningar valde att avstå från undervisningen. Vid denna inspektion var det små skillnader mellan killar och flickor. Här skiljer det sig mot vad som tidigare lyfts fram i skolverkets utvärderingar, där betydligt fler flickor än pojkar angav att de inte var aktiva trots att det varit närvarande på lektionen. Skillnaden kan vara den att skolverket använde sig av en enkät medan den andra var en flygande tillsyn som inbegrep observation. (Skolinspektionen 2010:1-8)

#### **4.1.2 En inlärld hjälplöshet**

Det är inte alla elever som tycker att det är roligt att delta i undervisningen i idrott och hälsa. De negativa erfarenheter som elever kan få av resultaten i skolan kan vara en inlärld hjälplöshet, som är en utvecklad negativ självkänsla som bidrar till att eleverna undviker speciella idrotter. (Isberg 2009:25).

Larsson och Redelius (2004:229f) tar upp att fler elever upplever att de inte kan, att det är jobbigt, hemskt och tråkigt med lektioner i idrott och hälsa. Detta kan vara en betydande orsak till att de inte deltar i undervisningen. Detta kan tyckas vara konstigt när ett av målen i ämnet, enligt kursplanen är att eleverna ska utveckla en positiv självbild. Författarna pekar på att det finns mycket som tyder på att det är betygsättning som ligger bakom vissa elevers tvivel på sig själva och sin förmåga. Många gånger kan det finnas en stark betoning på bedömning och prestation. Första gången detta upplevs i stor utsträckning är i högstadiet i år åtta. Det som är gemensamt för dessa elever i årskurs åtta är att det ofta saknar erfarenhet av föreningsidrott. Författarna menar att idrottsrörelsen har ett stort inflytande i ämnet idrott och hälsa. Inflytandet gäller de bilder av ämnet som både lärare och elever har av fysisk aktivitet och hur det ska utövas. För att nå de elever som bäst behöver det måste man kanske sätta ämnets popularitet på spel för och hitta andra former för idrottsundervisningen för de som bäst behöver det.

#### **4.1.3 Lektionsinnehållet**

Alla idrottslärare har olika förutsättningar, storleken på lokalerna varierar samt utrustning och materialet. Sandahl (2004:64) beskriver att det kan vara möjligt att inredningen i gymnastiksalen påverkar innehållet. När gymnastiksalen är uppriktad i linjer för olika bollsporter där det också finns målburar placerade efter väggarna skickas det automatiskt ut medvetna eller omedvetna signaler till elever och lärare angående typ av idrottsaktivitet. Därför är det inte förvånande att det är stor förekomst av bollspel på idrottsundervisningen

---

<sup>1</sup> Skolinspektionen är en myndighet som kontrollerar både kommunala skolor och friskolor. Den flygande inspektionen av idrott och hälsa var den första i sitt slag och gjordes av 190 skolinspektörer. De granskade lika många skolor och syftet var att se hur det ser ut ute i skolorna idag 2010. Skolorna vet ibland om att det kommer en inspektion och ibland kan det komma som en överraskning.

idag. Nedan följer ett beskrivande citat från en kille om anledningen till att han inte deltar i ämnet idrott och hälsa. Pojken går i årskurs 8.

Ja, ungefär. Och vår gympalärare favoriserar också den andra klassen eftersom där är alla idrottare och i vår klass håller nästan ingen på med sport. Så det bli ofta att vi kör klassmatcher och då vinner dom alltid överlägset. Det är inte sådär jätte höjande för självförtroendet heller... (Larsson & Redelius 2004, s. 171)

Det som dominerar undervisningen i idrott och hälsa är enligt flera studier bollspel (Redelius 2004:1-5). Denna ensidiga betoning på bollspel tillsammans med ett starkt fokus på prestation och tävlan kan vara viktiga skäl till varför vissa elever väljer att inte delta på lektionerna. Resultatet från den nationella utvärderingen i grundskolan (Skolinspektionen 2010:1-8) tyder på att både elever och lärare anser det viktigt att prova på många idrottsaktiviteter. Enligt skolinspektionen får inte de elever som hellre ägnar sig åt dans eller aerobics sina intressen tillgodosedda på samma sätt. Detta kan få de här eleverna mindre intresserade av undervisningen.

Enligt inspektionen står detta i stark kontrast till idrottsämnets syfte vilket är att den egna hälsan och välbefinnandet utifrån individuella villkor ska stå i centrum och att det står i kontrast med tävlingsmomentet som ofta blir starkt förknippat med bollekar. Kursplanen som idrottsläraren har i idrott och hälsa fastställer mål som undervisningen skall sträva mot, syftet med ämnet samt mål som eleverna ska uppnå. Det centrala i ämnet är motion, lek och idrott. Det finns också andra konkreta aktiviteter beskrivna, bland annat livräddande kunskaper, friluftsliv, dans och orientering. Eleven ska utveckla sin kroppsuppfattning med hjälp av kunskap om och risker med de trender, idealbilder och avarter som sprids via media. Ämnet ska också vara en kulturbärare för friluftsliv och rekreation och alla elever ska kunna delta efter sina egna förutsättningar (ibid).

Det som betonas mycket starkt i kursplanen är hälsoperspektivet. Som exempel står det att syftet med ämnet är att det "... ska förmedla kunskap om hur god hälsa och god livs- och arbetsmiljö kan främjas., bidra med "... kunskaper om de avarter och trender som är knutna till vår tids kroppskultur, samt "... utifrån ett jämställdhetsperspektiv ifrågasätta de idealbilder som sprids via olika medier" (2010:5).

Resultatet från den flygande inspektionen visade att aktiviteter med hälsoperspektivet aldrig förekom eller nästan aldrig förekom. Ur ett hälsoperspektiv behövde inte undervisningen vara ett dominant inslag på lektionen utan behövde bara vara en del av en lektion. Enbart 12 lektioner av 304 hade noteringar om begreppet hälsa (2010:1-8).

#### **4.1.4 Betydelsefulla andra**

I Bennerhags (2007) examensuppsats framgår att elever påverkades av sina kamrater. Dessa elever gjorde val efter vad deras kompisar gjorde och på grund av grupstrycket deltar de inte i undervisningen i idrott och hälsa.

En lågaktiv pojke berättar, i Redelius (2004:171), att idrott är något som han inte tror att han kan klara av. Han har provat på olika idrotter, men han har inte fortsatt på grund av att han inte hade några kompisar där och den kompis han hade haft där hade slutat. Att inte ha några kompisar när man ska utöva någon idrott på fritiden kan få följden av att inte delta på undervisningen i idrott och hälsa.

Elever med negativ inställning till ämnet tror att deras föräldrar tycker att ämnet är mindre viktigt än andra ämnen (Redelius 2004:1-5). Detta kan vara ytterligare en situation där betydelsefulla andra får eleverna i fråga att inte delta i idrottsundervisningen, även om den nationella utvärderingen från grundskolan pekar på att föräldrar tycker att idrott och hälsa är bland de fem viktigaste ämnena i skolan (Skolverket 2005:77)

#### **4.1.5 Läraren i idrott och hälsa**

Av den nationella utvärderingen (Skolverket 2004a:85f) tycks lärarna i sin undervisning utgå från de elever som vill vara med, de som är fysiskt aktiva och tycker om ämnet. Vidare står det att på vissa håll kan det räcka att vara närvarande för att få betyget godkänd i ämnet.

Bland idrottslärarna finns det en stor osäkerhet till varför de elever de angav som befriade hade något beslut på befrielse. Det tyder på att idrottslärare inte alltid har någon klar bild av vilka elever som ska delta i undervisningen och det är anmärkningsvärt. Det finns ca 2 % 130 av 7623 elever som är helt befriade från idrott och hälsa undervisningen och två procent är enligt skolinspektionen en hög siffra då regelverket är väldigt restriktivt. Det ska vara väldigt starka skäl till att en elev ska ha en anpassad studiegång (Skolinspektionen 2010:1-8).

I Bennerhags examensarbete (2007) kände sig eleverna inte motiverade att delta i idrott och hälsa detta på grund av lärarna som de har eller tidigare haft. Dessa elever hade dåliga förhållanden till lärarna de haft vilket gjorde att de hittade på ursäkter till att inte delta i idrottsundervisningen. Nästan ingen av förklaringarna de gav för frånvaro stämde. Mycket tydde istället på att det var lärarstilar som avgjorde att eleverna inte deltog. En av lärarna var nedvärderande, en ointresserad och så vidare.

Lärarna som beskrivs i Thedin Jakobsson (2004:110) lyfts fram från en annan sida, inte minst vad de vill med sin undervisning. En del av lärarna vill att eleverna ska vara nöjda med sina kroppar för att de ska våga delta i idrottsundervisningen. Lärarna vill fostra eleverna till att kunna anpassa sig i en grupp och hur de ska vara mot varandra. Nästan alla lärare betonar en form av social fostran i idrottsundervisningen och den sociala fostran är ett mål för sig i idrott och hälsa. Vidare beskriver hon att lärarna framhåller vikten av att eleverna ska uppmuntra varandra och inte ha roligt på varandras bekostnad, som utgör delar av den sociala träningen. Idrottsämnet är ett utsatt ämne därför framhåller lärarna detta. I andra ämnen behöver eleverna inte visa upp sig på samma sätt (ibid). De som är utsatta är de som annars väljer att inte delta.

#### **4.1.6 Omklädning och dusch**

Det står i Larsson (2004:144) att en del lärare har som regel att om eleverna inte duschar efter idrottsundervisningen så får de inte vara med på idrottsundervisningen. Att en del elever glömmer att ta med handduken kan vara en orsak till varför de inte vill duscha, eller kan det vara någon annan orsak? Fler pojkar än flickor i den nationella utvärderingen av grundskolan (Skolverket 2004b:51) tycker att det är obehagligt att byta om tillsammans med andra, 17 % av killarna och 11 % av flickorna. Det är över hälften av de elever som inte når målen som uppger att det stämmer ibland eller stämmer helt att de inte vill byta om med andra. Detta kan jämföras med de elever som får mycket väl godkänd där bara var fjärde elev uppger att de inte vill byta om med andra.

#### **4.1.7 Ingen eller begränsad erfarenhet av fysisk aktivitet på fritiden**

En anledning till varför elever inte deltar är enligt Sandahl (2004:66ff) att idrottsundervisningen styrs av vad lärare och elever har för idrottsbakgrund och vad de utövar på fritiden. Med andra ord de som är aktiva på fritiden får dominera över innehållet på lektionerna, till skillnad från de elever som är inaktiva på fritiden vilka har minst att säga till om. Kanske är detta lite motsägelsefullt eftersom det är för de inaktiva som idrottsundervisningen ursprungligen skapades. Vidare beskriver Sandahl att elever undviker skolämnet idrott och hälsa. Skolan ska kunna få med de eleverna som är inaktiva på fritiden att delta i undervisningen och även tillgodose deras intresse i ämnet.

De elever med negativ inställning till ämnet är också de som inte blir svettiga eller särskilt andfådda i allmänhet under veckan. En analys gjordes 2001 Redelius (2004:1-5) av ungdomars totala fysiska aktivitetsgrad som inkluderade, rastaktivitet, cykling, promenader organiserad föreningsidrott mm. Enligt denna analys två till fyra av ungdomarna visade sig utöva låg eller mycket låg fysisk aktivitet. De elever som var negativa till ämnet Idrott och hälsa är de elever som inte har så stor erfarenhet av idrottsrörelsens föreningsbundna verksamhet. I grundskolans senaste nationella utvärdering (Skolverket 2004a:78) står det att när det gäller ämnet Idrott och hälsa lär sig elever också mycket utanför skolan. Vidare beskriver de att de elever som är inaktiva på fritiden lär sig mest på idrottsundervisningen, och detta indikerar att skolan är den plats där en del elever får sin enda fysiska träning.

### **4.2 Vad blir följderna av att inte delta i ämnet idrott och hälsa på kort och lång sikt**

De allra flesta i dagens samhälle vet att fysisk aktivitet är bra för både kropp och själ. Men det räcker inte alltid att bara veta detta. Det krävs också en drivkraft för att bryta levnadsvanor för att bli fysisk aktiv (Wester 2001:191). Enligt Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (Fyss) av barn och unga (Fyss 2008:152) är definitionen av fysisk aktivitet ”all typ av kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur som ökar energiförbrukningen”. Det innebär i stort sett att all den tid då vi inte sover eller är fullständigt stilla. Spridningen av fysisk aktivitet är stor då den kan vara spontan den kan också vara organiserad och planerad. Det barn gör spontant som fysisk aktivitet, kan vara en förflyttning eller en lek. I dagens samhälle ställs det mindre krav på fysisk aktivitet i samband med transporter. Där barn och ungdomar tidigare lekt, är dessa platser idag ansedda som farliga på ett eller annat sätt. Det finns skäl till oro för ungdomars och barns fysiska inaktivitet att de precis som vuxna blir mindre aktiva. Detta skulle kunna leda till hälsoproblem redan under uppväxttiden eller senare i vuxen ålder. Sverige är idag det land av de 18 europiska länderna som har minst garanterad tid avsatt tillsammans i idrott och hälsa per vecka (ibid). Mot denna bakgrund blir det oerhört angeläget att studera följderna för den grupp elever som dessutom, av olika anledningar, väljer att inte delta i undervisningen av idrott och hälsa. Vilka blir följderna på kort och lång sikt?

#### **4.2.1 Fysiologiska och medicinska effekter**

Det finns många positiva effekter av fysisk aktivitet. Wester (2001:185ff) tar upp förbättrad hjärtkapacitet, minskad dödlighet, förbättrad ämnesomsättning, viktreduktionen, minskat blodtryck, allmänt bättre rörlighet, mindre ångest/depression, det blir förbättringar av vårt skelett samt minskad risk för ateroskleros som är åderförkalkning. De elever som väljer att inte delta går således miste om detta och utsätter sig och kroppen för ökad dödlighet, viktuppgång, sämre rörlighet samt nedsatt ämnesomsättning. En koppling mellan fysisk

aktivitet och övervikt kan relateras till hälsa. En formulering som belyser detta har uppkommit efter en studie på idrottshögskolan och lyder ”det är bättre att vara tränad och väga för mycket än att vara normalviktig och otränad” (2001:188). Det är en friskfaktor att träna och de elever som inte deltar i skolan har inte samma förutsättningar för att tillskansa sig den positiva effekten som fysisk aktivitet har i Idrott och hälsa undervisningen.

Raustorp (2000:14) hänvisar till en rapport från USA, enligt vilken fysisk aktivitet minskar risken för högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdomar, coloncancer, diabetes och en förtidig död i allmänhet. Vidare anser han att varje krona som är investerad i ungdomars motionsvanor ger en hel del kronor tillbaka i form av insparade vårdkostnader. Förbättrad fysik ger bättre koordination och balans i äldre åldrar vilket medför att fallskador minskar. Hälsoproblem minskar med regelbunden fysisk aktivitet. Positiva effekter av fysisk aktivitet är att man förbränner kalorier och bidrar till att man går ner i vikt. Bra fysik förebygger högt blodtryck och sänker det, minskar risken för diabetes typ 2, ökar känslan av välbefinnande och kontrollerar ledtrörlighet som kan leda till lindring av smärta. Fysisk aktivitet är viktig för skelettets utveckling och för att behålla en optimal benstruktur samt det ger också en minskad risk för tjocktarmscancer.

En norsk studie (www.svd.se2010) poängterar vikten av daglig fysisk aktivitet. Författarna påstår att det krävs minst 90 minuters aktivitet om dagen för att minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Det finns även flera svenska projekt där man arbetar preventivt, bland annat STOPP-projektet (Rönnlid 2009) vilket pågick mellan 2001-05 där ett antal skolor i Stockholm lade in 30 minuters extra fysisk aktivitet om dagen. Detta gav tydliga resultat, med påtaglig viktnedgång hos eleverna. De elever som väljer bort fysisk aktivitet utsätter sig således dagligen för stora risker när de väljer att inte aktivera sig.

I Göteborgs Posten (2010, 10 maj) framställs inaktivitet och övervikt allt oftare som ett hälsoproblem och det har krupit allt lägre ner i åldrarna. Det presenteras också ett motionsprojekt med målet att få 12-15 åringar att byta livsstil genom att äta rätt och motionera, projektiden var på 20 veckor. De hade tre träningspass i veckan samt föreläsningar om bl.a. kost. Göteborgs Posten reporter mötte tonåringarna när lite mer än hälften av projektiden hade gått. Eleverna berättade stolt om sina framsteg, deras självkänsla hade vuxit. Skolsköterskan, som fungerade som deras stöd har kommenterat deras utveckling spontant och sagt att de är piggare, sover bättre, är gladare och mer sociala samt har lättare för att koncentrera sig. De tio elever som ingick i projektet har gått ned 66 kilo och minskat med nästan 95 cm i omfång. Deras projektledare Anneli Virenhem ansåg att en av nycklarna till att det gått så bra var gruppens sammanhållning. De hade blivit sammansvetsade och stöttade varandra även om de var trötta. Detta projekt tyder på att det finns ett hopp för eleverna som inte deltar i idrottsundervisningen att de kan få öka sin fysiska aktivitet och förbättra sin livskvalitet.

#### **4.2.2 Kognitiv förmåga och Inläring**

Idrott och hälsa är enligt Raustorp (2000:14ff) ett av flera ämnen som är praktiskt/estetiskt men det är det enda ämnet där kroppen är arbetsredskapet. Detta gör att ämnet är i en slags särställning. Som hos ett litet barn utvecklas den motoriska förmågan i samband med perceptionen, betyder det att dessa är beroende av varandra. En god koncentration är en bra förutsättning för en god inläring. Det finns med andra ord koppling mellan motorik och inläring. De elever som inte deltar i idrottsundervisningen går inte bara miste om idrottslektionen utan också möjligheten att utvecklas i andra områden. Raustorp pekar även på att sinnesintryck är viktiga för ett barns utveckling När vi använder flera perceptionsområden

kallar vi det för uppfattningsområde; här ingår bl.a. kroppsuppfattning, rumsuppfattning och tidsuppfattning. Alla dessa utvecklingsområden är nödvändiga för att barn ska kunna förstå antal och att de ska kunna rita bokstäver senare i deras liv.

Hos större barn finns det andra skäl som talar för fysisk aktivitet, vilket främst är en bättre psykisk hälsa och studieförbättrande vinster. Den fysiska aktiviteten har en intressant antidepressiv effekt och det påverkar såväl självkänslan som humöret. De båda är viktiga faktorer för en god inlärning. Vid en undersökning vid Umeås Universitet visar sig studiepoängen vara högre bland de studenter som regelbundet motionerar mot de som är inaktiva (ibid).

Raustorp beskriver vidare att fysisk aktivitet frisätter hormoner som gör att känslan av välbefinnande ökar. Denna känsla av välbefinnande infinner sig inte hos de elever som väljer bort idrotten. De elever som är aktiva får således ett hormonellt försprång gentemot de elever som inte deltar. Bästa tillstånd för inlärning anses vara en blandning av muskulär avslappning och mental koncentration. De här kan de som är duktiga på schemaläggningar tänka på, då borde en skolvecka varva teoretiska och praktiska ämnen på ett väl genomtänkt sätt. Detta hjälper dock inte de elever som avstår från idrotten. En av USA:s ledande forskare, Russel Pate uttrycker i Raustorp följande: "youth inactivity tracks into adult inactivity"(2000:12). Inaktiva barn blir i regel inaktiva också som vuxna.

"Att fysisk aktivitet är viktig för barnets skolresultat vittnar många undersökningar om".  
(<http://www.riksdagen.se/webbnav/?nid=410&doktyp=mot&rm=2003/04&bet=Ub372&dokid=GR02Ub372, 2010-05-10> ) Sandberg (2003) skriver i sin riksdagsmotion om vikten av fysisk aktivitet. Han menar att många elever undviker idrottslektionerna och det är viktigt att skolan får med dessa elever. Han menar att den fysiska aktiviteten är friskvård för hjärnan och att den inte nödvändigtvis måste bedrivas i idrottssalen.

Enligt en avhandling, gjord av Ericsson (2003) på Malmö lärarhögskola, ger mer gympa bättre resultat i skolan. De elever som avstår får inte samma möjligheter. Hennes forskning visar att mer fysisk aktivitet ger positiva effekter på övriga skolämnen. De elever som var med fysiskt aktiva visade också bättre resultat på de nationella proven. Hennes forskning pekar på att det är speciellt skriv- och läsförmåga, rumsuppfattning och taluppfattning som påverkas.

De psykologiska effekter av fysisk aktivitet som Wester (2001:188) tar upp är mindre ilska, lägre depressionsbenägenhet och stress samt en ökad grad av social samhörighet. Vidare tar Wester upp andra viktiga aspekter med ämnet idrott och hälsa, som att ämnet ska bidra till att eleverna får en stark tro på sig själva och sin egen förmåga och de ska också inspireras till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. I samstämmighet med detta anser Isberg(2009) att elever som är fysiskt aktiva är gladare än de som undviker sådana aktiviteter.



## 5 Metod- en kvalitativ ansats

I metoddelen behandlar jag först valet av kvalitativ ansats och intervju. Jag kommer även att behandla urvalet och genomförandet av intervjuerna. Avslutningsvis beskriver jag de etiska överväganden som studien har medfört. En kvalitativ ansats med intervjuer är lämplig och ger ofta intressanta resultat om det är så att det t.ex. är elevers attityder, värderingar eller synen på undervisning som utgör fokus för undersökning (Johansson & Svedner 2006:41ff). Johansson och Svedner menar dessutom att den kvalitativa intervjun, rätt använd, ger kunskap som är direkt användbara i läraryrket. Inledningsvis övervägdes en kvantitativ ansats och genomförandet av en enkätundersökning, men i en enkät är det svårt att få fram olika aspekter och variationer, inte minst att gå in på djupet i elevernas olika skäl till varför de inte deltar i undervisningen av idrott och hälsa. En kvalitativ och ostrukturerad intervju har använts för att söka svar på uppsatsen frågor (Stukat 2005:39).

### 5.1 Den kvalitativa ostrukturerade intervjun

För att på bästa sätt få reda på varför elever inte deltar valdes det att göra kvalitativa intervjuer. Genom öppna intervjufrågor kunde respondenterna få möjlighet att ge sin syn på varför de inte deltar i idrottsundervisningen. Den kvalitativa intervjun har i denna studie präglats av en ostrukturerad intervjuform för att täcka ett stort och varierande ämnesområde. Syftet med en kvalitativ intervju är att få så uttömmande svar som möjligt (Stukat 2005:39) vilket har varit eftersträvaransvärt. Frågorna har ställts i den ordning som situationen inbjudits till. Till hjälp har funnits en frågeguide med en uppsättning följdfrågor inom ämnet. (se bilaga 1) Huvudfrågorna har ställts till alla respondenterna men eftersom svaren från respondenterna skiljer sig åt har frågorna följts upp på ett individualiserat sätt. På det här sättet blir det ett samspel mellan den som frågar och den som svarar. Metoden gör att intervjuerna blir lite längre och djupare, de kan därmed även kallas för djupintervjuer. Fördelen med metoden är att den är anpassningsbar och följsam. På detta sätt kan frågan ”varför deltar inte du på idrotten?” gå in på djupet. Intervjuerna kan gå in på motiv och känslor som är omöjligt eller olämpligt i en strukturerad intervju eller enkät. Mimiken, tonfallet och pausen kan ge inblick som ett skriftligt svar inte kan avslöja. Detta berikar även mina möjligheter att komma åt kvalitativt skilda skäl till varför elever inte deltar i idrottsundervisningen. Följdfrågorna som ställts gör att svaren blir mer fördjupade och utvecklade. Transkriberingen av intervjuerna tar tid därför förekommer det att endast särskilt intressanta delar av intervjuerna transkriberats (ibid:40). Det inspelade materialet sparas och tid vinnas och fler intervjuer kan genomföras på grund av detta.

#### 5.1.1 Undersökningsgrupp

För att få svar på innebörden av vad det innebär att inte delta i idrott och hälsa har utgångspunkten tagits från Skolinspektionens definition på elever som inte deltar enligt vilken det är ungdomar som inte infinner sig till lektionen och inte har giltiga skäl men också de som infinner sig men inte deltar i lektionens aktiviteter mer än marginellt (Skolinspektionen 2010:1-8).

Respondenterna i denna undersökningsgrupp är totalt åtta stycken. Sju av åtta av respondenterna är flickor och fyra av respondenterna går första året på gymnasiet och fyra av respondenterna har gått ut gymnasiet. Tre av fyra som går på gymnasiet läser samhällsprogrammet och en läser handelsprogrammet. De som gått ut gymnasiet hade gått omvårdnads-, hotell och restaurang-, samhällsvetenskapliga samt textil och



konfektionsprogrammet. Urvalet gjordes helt i enlighet med syftet med undersökningen. Kravet som ställdes på respondenterna var att de inte deltar eller tidigare inte deltog i idrottsundervisningen av idrott och hälsa. Det var svårt att hitta och komma i kontakt med respondenterna från början. Flertalet gymnasieskolor kontaktades via e-post men enbart negativa svar kom, om det överhuvudtaget kom några. Istället togs kontakten via Facebook<sup>2</sup>. Genom personliga kontakter förmedlades åtta namn på respondenter som passade in på ovan nämnda kriterier. Urvalet var ett strategiskt urval (Stukat 2005:62). Det faktum att även långsiktiga följder ville undersökas medförde det att urvalet även gällde personer som har gått ut gymnasiet för en tid sedan. Urvalet av respondenter bestämdes tidigt, de skulle vara gymnasielever eller äldre. Allt för att de skulle kunna reflektera på bästa sätt över sin situation. Att kunna reflektera och analysera kräver en viss mognad därför valdes yngre respondenter bort (Modigh & Olsson 1996:96). Fördelen med äldre respondenter var att de kunde resonera kring följderna av att inte delta i idrott och hälsa på kort och lång sikt.

### **5.1.2 Genomförande av intervjuer**

Inför intervjuerna hade både syfte och intervjufrågor skickats ut till samtliga respondenter via e-post. Detta för att de skulle vara väl förberedda och veta vad intervjun skulle handla om. De hade också informerats om att intervjuerna skulle spelas in och analyseras. Johansson och Svedner (2006:43) menar att kvalitativa intervjuer bör spelas in. I enlighet med (2006:44) rekommendationer informerades samtliga respondenter om detta i förtid och jag försäkrade att det bara var jag som skulle lyssna på banden. För att kunna besvara syftet och frågeställningarna genomfördes det totalt åtta intervjuer med elever eller före detta elever. Intervjuerna har skett i miljöer där intervjuaren och respondenterna känt sig trygga och ostörda. Stukat (2005:40) menar att det är viktigt att miljön känns trygg för båda parter, både intervjuaren och den intervjuade. De har gjorts i fält d.v.s. det har varit uppsökande intervjuer, respondenterna har träffats på deras hemmaplan. En lugn och trygg miljö skapades därmed på ett naturligt sätt. Det som eventuellt skulle kunna störa togs iakt då intervjuaren och respondenten satt i avskilt rum, med avstängda mobiler. Intervjuerna har tagit olika spår då respondenterna svarat olika. Intervjuerna börjades med en kort presentation av syftet och varför de var utvalda som respondenter. Jag visade dem bandspelaren och påminde dem om att intervjun spelades in. Därefter började själva intervjun. Varje intervju påbörjades med en allmän fråga om varför de tror att elever generellt inte deltar i idrottsundervisningen. Därefter följde jag frågemallen. Jag försökte även vara anpassningsbar och lyhörd för att kunna ställa de rätta och för stunden passande följdfrågorna. Frågeguiden har då varit till god hjälp. När frågorna helt besvarats har jag, intervjuaren, summerat ihop de svar respondenterna gett.

En viktig detalj med bandspelare är att den kontrolleras noga innan användning. Det ska finnas bra batterier som är nya, viktigt att också tänka på är att ha med extra batterier. Hur mikrofonen är vinklad av betydande roll då intervjuerna görs, det är inte kul att behöva spela bandet fram och tillbaka och sedan inte höra vad som sagts under intervjuerna (ibid).

### **5.1.3 Bearbetning och analys av intervjuer**

Alla intervjuer som genomförts har spelats in med en bandspelare och det är endast detta material som ligger till grund för det resultat som framkommit. Alla intervjuer har transkriberats och analyserats. De delar som valts bort har varit då respondenten hamnat för långt ifrån studiens syfte. För att skapa kategorier har materialet transkriberats. Genom att

---

<sup>2</sup> Det är ett socialt nätverk på internet.

identifiera likheter och skillnader i materialet har kategorier skapats. Intervjusvaren har sammanställts och bearbetats, materialet har diskuterats med min handledare fram och tillbaka. Kategorier har reviderats, ändrats och en del har också strukits.

### **5.1.4 Uppsatsens trovärdighet,**

Reliabiliteten eller tillförlitligheten i uppsatsen är något jag har försökt att mäta. De instrument jag använt mig av är respondenternas svar och en bandspelare. För att försöka skapa en tillförlitlig intervju har jag arbetat fram frågor genom att pröva frågorna. Jag genomförde två pilotintervjuer och bearbetade sedan frågorna igen. Jag har under själva intervjuerna försökt skapa en lugn trygg miljö för både mig och respondenten (2005:40). Jag har haft en frågeguide som jag följt för att se till att jag fått svar på de frågor jag velat. I efterhand har jag prövat med min handledare att citat och kategori håller ihop. Jag har reviderat och strukit frågor fram och tillbaka. Jag har försökt undvika de fallgropar som Johansson och Svedner (2006:25) talat om, nämligen att det är ett fåtal respondenter i en och samma grupp. Tidsbristen medförde att det inte blev fler intervjuer. Detta kan påverka resultatet eftersom min urvalsgrupp är relativt liten kan det vara svårt att dra några generella slutsatser. Jag har heller ingen jämförelsegrupp vilket kan göra det svårt att göra några djupare analyser. Om jag hade haft ett större underlag och en jämförelsegrupp med individer som deltar i idrott och hälsa hade jag kunnat göra djupare analyser. Detta är saker som påverkar uppsatsens reliabilitet. Mitt syfte har varit att få så uttömmande svar som möjligt av respondenterna. Frågorna har anpassats till alla respondenter för att de ska få ut allt de bär inom sig. I en intervju är det pauser, olika tonfall och avbrutna meningar som kan vara intressanta att förstå, viktigt redskap för reliabiliteten är då bandspelaren. Med bandspelaren kan jag i efterhand skriva ner allt som tagits upp under intervjun. En fallgrop till som jag har undvikit är att falla in på en strukturerad intervju. En kvalitativ intervju kan lätt glida in på en ostrukturerad intervju om man som intervjuare inte lyssnar på respondenten och förstår vad respondenten säger. Det är en balansgång som jag försökt undvika.

Vidare menar Johansson och Svedner att en intervju kan gå fel på två sätt. Ett är att respondenten talar osanning och två att jag som intervjuare pressar och vinklar frågorna för att få de svar jag vill ha. Här kan frågorna ha misstolkats, då fick respondenterna lugnt och stilla prata vidare för att senare få höra en ny fråga, allt för att få fram svar på frågeställningarna. Det är en fördel att ha en ostrukturerad intervju där respondenten för samtalet och intervjuaren rättar sig efter denne. Validiteten är att man mäter det som man avsett att mäta. Jag anser att validiteten är god då jag har fått svar på mitt syfte och jag har mätt det jag avsett att mäta (2005:125). Dock måste det beaktas, att när man har med människor att göra, hur ärliga är respondenterna i sina svar? Stukat menar att det inte är otroligt att respondenten medvetet eller omedvetet ger osanna svar. Men jag tror att mina respondenter varit ärliga i sina svar och inte lämnat något osant svar. Johansson och Svedner (2006:48) beskriver vikten av att skapa en så tillitsfull relation som möjligt under intervjuerna. Om intervjusituationen är tillitsfull finns det förutsättning för att respondenten ger uppriktiga och ärliga svar och med detta vågar respondenten ge uttryck för sitt synsätt, även om den skulle strida mot intervjuarens. Denna validitet har jag skapat genom att vara på respondentens hemmaplan i en lugn miljö. Allt för att respondenterna ska känna sig trygga och inte utsatta. De svar som respondenterna gett är också liknande det som tidigare forskning visat upp.

### **5.1.5 Etiska hänsynstaganden**

I enlighet med Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådets (HSFR) etikregler, har alla respondenter informerats om vad syftet med deras medverkan är och att deltagande är helt frivilligt. Konfidentialitet har beaktats och alla respondenter har informerats om att deras medverkan är helt anonym. Respondenterna har även informerats om att det insamlade materialet endast ska användas för forskningen. I enlighet med APA-maualens principer har jag försökt att återge så ordagrant som möjligt vad respondenterna har sagt. Jag har försökt att vara tydlig i min framställning så att det inte ska råda några tveksamheter vad gäller vem som sagt/tycker vad (Stukat 2005:131).

## 6 Resultat

Jag kommer i denna del presentera resultatet i förhållande till studiens två huvudsakliga syften: som fokuserar på varför vissa elever inte deltar i undervisningen av ämnet idrott och hälsa, samt vilka kort- och långsiktiga följder det kan få för eleverna i fråga.

### 6.1 Varför deltar inte elever i idrott och hälsa undervisningen?

Jag har via mina intervjuer fått fram flera olika anledningar till varför elever inte deltagit på undervisningen i idrott och hälsa. Varje respondent hade en eller flera anledningar till att just de inte deltog på lektionen i idrott och hälsa. Jag kommer här i detta avsnitt presentera deras svar i form av kvalitativt skilda kategorier. Varje kategori företräder ett skäl eller en anledning till varför elever inte deltar i undervisningen i idrott och hälsa. Det viktiga i varje kategori beskrivs först och exemplifieras sedan genom utdrag från intervjuerna. Sammanlagt har nio kategorier upprättats och de beskriver att eleverna inte deltar på grund av ett *ensidigt eller påfrestande innehåll på lektionerna, bristande självförtroende och en egen rädsla för att framstå som dålig, obehag att vara naken inför andra, läraren i idrott och hälsa som person, ingen eller bristfällig uppföljning från skolan, ohälsa som förhindrar deltagande, olämplig eller brist på tid, besvärligt med utrustning och klasskamrater*.

#### 6.1.1 Ensidigt eller påfrestande innehåll på lektionerna

Innehållet på lektionerna i idrott och hälsa är en av anledningarna som respondenterna lyfter fram som ett skäl till varför de inte deltar på idrottsundervisningen. I denna kategori handlar det om att undervisningen har haft en ensidig fokus på ett visst innehåll eller att det förekommer idrottsundervisningar som av olika skäl inte faller eleverna i smaken. För en av eleverna var det inte lämpligt med en del av innehållet i idrottsundervisningen, det var mesigt och det passade inte hans könstillhörighet därför valde han att inte delta. Det han inte gillade var ”tjejelekar” för de var tråkiga och föll inte i hans smak.

Tjejelekar är tråkigt (Rasmus 17 år).

En av eleverna ansåg att läraren i idrottsundervisningen gynnade de elever som var aktiva inom föreningsidrotten. De elever som spelade handboll eller fotboll på fritiden stod i blickfånget för idrottsläraren under och efter lektion. Alla saker som skulle visas praktiskt av elever fick dessa elever utföra. Detta gjorde att Sara valde att inte delta i lektionerna idrott och hälsa.

Man bryr sig inte längre jag blev förbannad, [läraren] hon tog bara fram de som höll på med fotboll och handboll, sakta men säkert började det gå utför (Sara 23 år)

De gånger klassen själv fick välja innehållet på idrottsundervisningen, kommer en annan elev, Cecilia fortfarande ihåg med skräckupplevelse. De gånger klassen fick bestämma valde hennes klass alltid att det skulle vara boll inblandad. När bollen var med fick de även bestämma lagsammansättningen själva och det var det som gjorde att Cecilia inte valde att delta.

Det var vedervärdigt att vara en av de som blev vald sist (Cecilia 30 år)

Andra lektionstillfällen som eleverna upplevde som påfrestande var när det var utpekande att delta i undervisningen, när de skulle göra saker en och en och när alla andra kunde se. För Petra var det när hon skulle springa slingan. Var eleven inte duktig på att springa långt så var

det jättejobbigt. Detta gjorde att Petra inte deltog de gånger hon visste att det skulle bli slingan.

Jag hatar slingan, än idag kan jag inte springa långt (Petra 27år)

När det är fotboll är en av respondenterna aldrig med, hon tycker att det är tråkigt med fotboll och därför deltar inte hon i undervisningen i idrott och hälsa.

Jag gillar inte fotboll det är tråkigt (Frida 17 år)

### **6.1.2 Bristande självförtroende och rädsla för att framstå som dålig**

Ett annat skäl som eleverna i studien lyfter fram är en deras dåliga självkänsla och bristande självförtroende i ämnet idrott och hälsa. Orsakerna är att de under tidigare år har fått negativa erfarenheter av idrottslektionerna, och de vill inte längre ta risken att framstå som dåliga när de utövar fysiska aktiviteter. Flera av respondenterna säger till exempel, att de känt sig uttittade när de idrottat, som ledde till svagare självkänsla och självförtroende, och gjort att de i fortsättningen undvikit att delta i idrott och hälsa.

Att komma in sist när man sprang slingan för att man inte orkade var inte så kul. Alla ser i idrott om du är duktig eller inte. Man får det bekräftat gång på gång på gång om du inte är duktig (Petra 27 år)

Ett annat problem med slingan var att den var förknippad med betyg, springer du på den här och den här tiden så får du det svaga betyget. I och med att eleverna inte tyckte att det var bra på att springa så valde de att avstå på grund av detta.

Jag deltog inte på grund av att jag alltid har fått höra att jag är så dålig (Anna 30 år)

Vidare säger Anna att idrottslärarna på grundskolan inte brytt sig om henne och de i princip öppet hånat henne, och upplever man sig inte som bra så vill man ju liksom inte vara med. Hennes självkänsla har fått sig en törn.

Man står på rad och hoppas att ens namn inte blir uppropat sist. Det är ett fruktansvärt dåligt system! Det var vedervärdigt att vara en av de som blev vald sist. Tänk dig själv att stå där och två olika lag tittar på en med värderande blick om man är värdig att hamna i laget. Inget kul för en liten parvel med dåligt självförtroende (Cecilia 30 år).

Rädslan för att göra fel, göra bort sig och att vara utsatt i ett läge där man själv anser sig vara dålig är oerhört jobbigt. Obehaget hörs tydligt i rösten när de pratar om de gånger de utsatte sig för att delta i lektionerna.

### **6.1.3 Obehag av att vara naken inför andra**

När det var dags att ha idrott och hälsa kände en del obehag direkt. Anledningen var omklädningsrummet och duschen. Der var ett område som eleverna tyckte kändes mycket obehagligt. Deras kroppar skulle visas för andra elever och när de just kommit in i puberteten var det jobbigt att vara naken inför andra.

Det var pinsamt att gå in i omklädningsrummet minns Cecilia, då skulle de andra få se mig utan kläder.

Jag tyckte det var pinsamt att vara naken i omklädningsrummet/duschen (Cecilia 30 år)

En uppfattning som även Petra har i samband med lagidrott. Hon känner sig obekväm att ta av sig naken i omklädningsrummet och även duscha. Varken Petra eller hennes kompisar höll på med någon lagidrott och hon trodde de kände samma sak som hon.

Jag vill inte stå där och flexa hela mig själv (Petra 27 år)

Några av mina respondenter sa att omklädningsrummet var obehagligt för de elever som är lite överviktiga. De elever som var överviktiga tyckte det var jobbigt att byta om och visa sig naken. Några elever bytte därför om på toaletterna

De tycker det är jobbigt att byta om i omklädningsrummet när de lite smala tjejerna säger att de är tjocka, det fick de större tjejerna till att få dålig självkänsla (Julia 17 år).

De lite större tjejerna bytte inte om och duschade i omklädningsrummet de duschade av sig på toaletterna allt för att de inte ville visa upp sig (Sara 23 år).

#### **6.1.4 Läraren i idrott och hälsa som person**

Denna kategori handlar om elevernas syn på idrottsläraren som person eftersom att det är det som har fått vissa av de att inte delta i undervisningen. Det kan handla om att de tror att läraren inte gillar dem. Men det kan också vara att de inte tycker om sättet idrottsläraren är på under lektionstid. Det var ett lätt val för t.ex. Julia att inte delta i idrottsundervisningen, hon ansåg att läraren hade aggt mot henne.

Läraren tyckte inte om mig (Julia 17 år)

En annan orsak har varit att idrottslärarna har struntat i att ge eleverna uppmärksamhet. Flera elever har valt att inte delta för att idrottslärarna inte sett till eleverna som inte varit tillräckligt duktiga i ämnet idrott.

Han var bra för i alla fall som jag uppfattade det, bra för de som var duktiga på idrott och helt fullkomligt sög för dem som inte var bra på idrotten (Anna 30 år)

Frida menar att hennes idrottslärare är alldeles för tuff, han pressar alla elever på samma sätt och tar ingen hänsyn. Det gör att jag väljer att inte delta.

Han suger han pressar hårt, är man trött skiter han i det (Frida 17 år)

Andra svar jag fått är att lärarna varit lata och inte brytt sig om varför de inte deltagit. De har inte följt upp de olika orsakerna respondenterna gett dem till att de inte deltagit.

Han i högstadiet var otäck. Han fick allt att kännas pinsamt! Med en gång man inte var med så han att man hade mens och satt på mensbänken, varför man nu inte kan träna när man har mens har jag aldrig listat ut dessutom såg han lite slemmig ut. (Cecilia 30 år)

Cecilia menade att man uppfattade idrottsläraren lite annorlunda som tjej än om man var kille. Killarna brukade skratta åt hans skämt om tjejer som var höns och satt på mensbänken. Är man tjej i tidiga tonåren 13-14 år och just kommit in i puberteten så är det fruktansvärt känsligt det där med mens.

Han hade väldigt dålig känsla när det gällde oss tonårstjejer (Cecilia 30 år).

Att idrottslärarens engagemang var viktigt sa Petra, när idrottsläraren inte visade prov på engagemang var det lätt att visa ovilja och inte delta. Har klassen inget intresse från början blir det svårt att återuppta intresset för idrott och hälsa med.

Det ska vara roligt men det är inte det, tvärtom det är tråkigt (Petra 27 år)

### **6.1.5 Ingen eller bristfällig uppföljning från skolan**

Ett annat skäl som eleverna påvisar och som har gjort att de inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa har med uppföljningen att göra. Den har för flera av de drabbade eleverna varit dålig och samtal med elevernas föräldrar har inte förekommit trots att det varit uppenbart att de inte närvarat. Kommunikationen från lärare till rektor har varit bristande. Till exempel Anna säger att om bara hennes föräldrar hade blivit kontaktade så hade de gått i taket och då hade hon kanske ändrat på sig. Men det var ingen som över huvudtaget ifrågasatte varför hon inte var med varken lärare eller rektor.

Då hade jag bara snällt varit med sen (Anna 30 år)

I Saras fall hade det också kunnat hjälpa med uppföljning. Sara hade alkoholproblem tidigt och kunde ljuga för läraren om varför hon inte deltog. Hon var väldigt manipulativ och läraren var godtrogen och trodde på alla olika orsaker som Sara påstod sig ha. Detta gjorde Sara genom hela gymnasiet.

Jag fick inga samtal hem (Sara 23 år)

### **6.1.6 Ohälsa som förhindrar deltagande**

I denna kategori är det olika former av ohälsa som dyker upp som ett hinder till varför eleverna inte deltar i idrott och hälsa. Här är det alkoholmissbruk och en kroppslig skada som fungerar som två olika exempel på ohälsa.

Jag hade alkoholproblem därför deltog inte (Sara 23 år).

Idag har Sara insett att hon var alkoholist och sedan två år tillbaka är hon nykter. Hon tror att alkoholism kommer att vara mer och mer vanligt lägre ner i åldrarna och att detta kommer att bli ett vanligare problem i skolorna. Hennes idrottslektioner låg som första lektion på måndagar och då var hon alltid så bakfull, då hittade hon på alla möjliga ursäkter till att inte var med. När de sen också hade idrottslektion på torsdagar hade hon varit frånvarande såpass länge att hon helt enkelt fortsatte på den inslagna vägen och fortsatte med undanflykter. På grund av sin sjukdom trodde hon på allt som hon själv sa dessutom. Läraren eller rektorn på skolan kontaktade aldrig Saras föräldrar detta gjorde att hon blev utan betyg och hade bara enormt mycket skuld känslor.

Vi hade gympa på måndagar och då var jag så bakfull så då kunde jag inte delta (Sara 23 år)

Ett annat skäl kopplat till ohälsa var fysisk skada som t.ex. Anna som hade drabbats av en knäskada på högstadiet. Med sin knäskada var hon tvungen att ställa upp och vara med på skolloppet som skolan anordnat, loppet var på åtta kilometer och detta har gjort att Anna valt att inte delta i undervisningen om idrott och hälsa.

Jag tvingades att hoppa runt loppet på kryckor (Anna 30 år)

### **6.1.7 Opassande eller brist på tid**

I denna kategori handlar det om att respondenterna anser att tiden spelade roll för deras deltagande. Eleverna lyfter bland annat fram vilken tid på dagen idrott och hälsa låg på. Var lektionen första lektionen på morgonen eller var det den sista lektionen på dagen? En av respondenten menade att det var tidsbrist mellan lektionerna som gjorde det svårt att hinna

med. Att se bra ut tar tid och då kan man inte byta om på den korta tid som man har mellan lektionerna.

Det var svårt att hinna med att fixa i ordning sig på den korta tid som var mellan lektionerna. För rasten var också viktig att inte missa, därför valde Petra att inte delta på idrottsundervisningen.

Som tjej är det jobbigt det här med att bli svettig, duscha och byta om. Man la ju ner tid varje morgon på att föna håret, jag hade produkter för hundratals kronor, ja det var smink och ja vet inte allt. Man ska se bra ut och det är ju inte efter gympalektionerna på de 20 minuterarna eller vad det nu är. Det var lättare att skita i det än att gå dit. (Petra 27 år)

En av respondenterna tyckte det var jobbigt när idrottsundervisningen låg som första lektion på morgonen. Då valde han att ligga kvar en extra stund i sängen istället på morgonen.

Det blir en slags rutin om man inte är med på några lektioner så fortsätter det lätt så (Rasmus 17 år)

Ett annat skäl var när lektionen låg sist på schemat, då valde eleverna att inte heller delta, orsaken var att de kunde sluta tidigare från skolan.

Jag har ansett att dessa lektioner inte har varit så viktiga (Julia 17 år)

### **6.1.8 Besvärligt med utrustning**

En kategori som kändes löjlig även för respondenterna, är det att det är jobbigt att ta med sig både skor, träningsoverall och handduk till skolan. Har eleverna inte med sig utrustning till idrottsundervisningen behöver det inte heller delta och för en del idrottslärare. En av eleverna känner sig väldigt stressad på morgonen hon går upp 30 minuter innan hon börjar, det gör att hon ofta glömmer sin väska och inte kan delta i idrottsundervisningen.

Jag brukar glömma min väska på morgonen för jag är så stressad, jag har väldigt bråttom på morgonen när jag vaknar och då glömmer jag lätt min väska med idrottskläder (Julia 17 år)

En annan elev påpekar endast att det är ”*jobbigt*” att ta med sig sina saker till skola. Hon tycker själv hon har en väldigt dålig ursäkt till varför hon inte deltar i idrottsundervisningen.

Det är jobbigt att ta med kläder (Åsa 17år)

Petra säger att hon slapp ta med väskan med alla hennes sminkprodukter som kostade hundratalskronor. Därför valde hon att inte delta i idrottsundervisningen

Jag slapp ta med väskan med alla mina sminkgrejer och idrottskläder (Petra 27 år)

### **6.1.9 Klasskamrater**

Denna kategori handlar om påverkan från andra elever i klassen. Flera andra elever kommer inte att delta, det gör att eleverna i fråga på ett eller annat sätt väljer att själva att inte delta. En elev uttrycker att flera elever inte deltar när det är boll och då gör hon likadant. Julia uttryckte att det inte var roligt om inte alla tjejer deltar, därför valde hon att inte delta när inte alla tjejer var med.

De tjejer som inte gillade boll var inte med när det var boll. Det gjorde att jag inte heller var med när det var boll (Julia 17 år)



Rasmus fick frågan från klasskamrater om han inte ville följa med till caféet istället för att gå till lektionen i idrott och hälsa.

Man kan säga att jag föll för grupstrycket (Rasmus 17 år)

## **6.2 Vilka blir följderna på kort och lång sikt av att inte delta i ämnet idrott och hälsa?**

Genom intervjuerna har flera olika följder påvisats när eleverna inte deltar i ämnet idrott och hälsa. Både positiva och negativa följder kommer att tas upp på kort och lång sikt och det kommer ingå i samma kategori. Varje respondent nämner en eller flera följder som uppstått då de inte deltog på lektionen i idrott och hälsa. I detta avsnitt presenteras deras svar i form av kvalitativ skilda kategorier. Varje kategori företräder en följd eller en konsekvens av att inte delta i undervisningen i idrott och hälsa. Det viktiga i varje kategori beskrivs först och exemplifieras sedan genom utdrag från intervjuerna. Sammanlagt har tre kategorier upprättats och eleverna beskriver ur sina perspektiv om följderna de upplever på kort och lång sikt av att inte delta i idrott och hälsa *fysiologiska och medicinska följder, bristande självförtroende som sitter kvar och betygen blir lidande*. Bland de positiva följderna har två kategorier upprättats *att slippa obehaget och god sovmorgon och lätt väska till skolan och tidig hemgång*.

### **6.2.1 Fysiologiska och medicinska följder**

De följder som kommer av att eleverna inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa handlar i denna kategori om olika fysiologiska och medicinska effekter som i flera fall är en orsak till att de fortfarande är fysiskt inaktiva i stora delar av vardagslivet.

Tre av de åtta respondenterna har, eller har haft fysiska skador, det har gjort att de varit mindre fysiskt aktiva. Två har haft knäskador och en har haft en dålig fot. Deras rehabilitering har varit långvarig. De säger att det tar lång tid att komma tillbaka. De har tillgång till att gå till ett gym, men det gör det bara lite då och då. Åsa (17) säger att det är bra för hennes knä att hon inte deltar på idrotten.

De säger också att det är svårt att komma igång att träna det tar tid och det tar lång tid att nå resultat (Cecilia 30 år).

Det hade även varit bra med lite grundkondition som är lättare att arbeta upp i tidig ålder, istället som jag fick försöka få upp i 20 årsåldern (Cecilia 30 år)

Sara säger att hon tränar två veckor i sträck och sedan har uppehåll två till tre månader. Sara tror att hon hade haft bättre kondition idag om hon hade deltagit på idrottsundervisningen under skoltiden. Nu har hon svårt för att orka med saker, hon tycker att det är jobbigt att cykla en längre stund på sin cykel för att det är fysiskt ansträngande.

Det är pinsamt att inte orka (Sara 23 år)

Eleverna själva förstår att det är bra av att röra på sig, det är "skitviktigt" men Anna har fortfarande ingen regelbunden fysisk aktivitet för sig, utan hon anser att hon fortfarande är inaktiv. Det har gjort att hon inte orkar leka med sina barn i den utsträckning som hon själv velat.

Alla måste ju röra på sig egentligen, liksom träning är ju skitviktigt men man kanske liksom inte egentligen kommer in på någon typ av träning som man tycker är rolig. Har man inte varit med på gympan, så kanske du inte har testat alltså säg basket. Hade du testat det så kanske du tyckt att det var skitkul och fortsatt med det. (Anna 30 år)

Anna säger att hon hade velat vara mer fysisk aktiv nu, men hon har inte kunnat skapa sig ett intresse för någon fysisk aktivitet sen hon slutade gymnasiet. Det är något hon tycker är tråkigt. För då hade hon orkat göra alla de saker hon hade velat men inte orkar göra på grund av sin bristande fysiska form.

### **6.2.2 Bristande självförtroende som sitter kvar**

Under den här kategorin kommer respondenterna tillbaka till skolorn, där de först upptäckte sitt dåliga självförtroende. Det var många olika förklaringar som kom fram från respondenterna. Det känns som tiden inte läker alla sår.

Det som hände Anna i tidigare år sitter kvar, hennes dåliga självkänsla är kvar mer än 10 år efter det att hon avslutat sin skolgång.

Jag skulle aldrig ställa mig på ett gym själv och gyma. För någon skulle kunna se att jag är kass liksom. Det skulle aldrig falla mig in, eventuellt skulle jag kunna göra det ihop med vänner men jag skulle aldrig gå till gymmet själv (Anna 30 år)

Det Anna har gjort nu är att hon tränar hemma med Nintendo Wii Fit Plus, det är ett träningsprogram som Anna kan köra hemma framför sin egen tv apparat där behöver ingen mer än hennes familj se henne och där känner hon sig trygg.

Sara säger också att hon känner sig osäker på gymmet hon har lärt sig två till tre maskiner på det gym hon går till.

Någon kan ju se att jag inte kan detta och det skulle kännas pinsamt (Sara 23 år)

Det som hände Cecilia i tidig ålder sitter i och det märks att hon inte ser glad ut när hon pratar om det som hände på idrottsundervisningen in skolan. Hennes självförtroende har verkligen skadats.

Det var inte kul när det var klasskamrater som valde lag och jag var en som blev vald sist. Det sitter i (Cecilia 30 år)

De kortsiktiga följderna som var när Sara inte deltog på idrottsundervisningen var att hon mådde dåligt och hade skuldkänslor och en massa åkommor därtill på grund av sitt alkoholproblem. Att inte skolan kunde se eller göra något åt saken ledde till att Sara under sin skoltid inte mådde så bra. Det hade kunnat hjälpa med ett samtal hem till Saras föräldrar för att tidigt kunna ta itu med hennes alkoholproblem.

Jag hade skuldkänslor när jag inte deltog och jag kände mig allmänt värdelös, jag fick jättemycket skuldkänslor för att jag inte deltog (Sara 23 år)

### **6.2.3 Betygen blir lidande**

Betyg är något som eleverna bär med sig genom sina liv. Följderna finns där både på kort och på lång sikt menar eleverna. De elever som gått ut gymnasiet har betyget inrstat i sin examen, de elever som fortfarande går på gymnasiet kan fortfarande klara av ett godkänt betyg.

Frida har fått veta vad som gäller för att hon ska få ett godkänt betyg. Hon kan komma till idrottsundervisningen och bara titta på för att få godkänt. Hon vet med andra ord vad hennes följder blir om hon inte skulle delta i idrott och hälsa.

Ja min idrottslärare har sagt att om jag missar över 15 lektioner så får jag icke godkänt, men det räcker att vara på lektionen för att få godkänt och då behöver jag inte heller vara ombytt (Frida 17 år)

De kortsiktiga följderna av att inte delta i idrott och hälsa är ett betyg som inte är godkänt och den känslan av ett icke godkänt som betyg vill en elev inte ha.

Jag kan få icke godkänt och jag gillar inte att få det (Åsa 17 år)

Det var ett tag sedan Cecilia slutade skolan, hon är nu 30 år och följderna av Cecilias dåliga deltagande i idrott och hälsa sitter kvar i betyget än idag.

Betygen blir ju hängandes efter. Som nu när jag ska på intervju för att börja studera till hudterapeut så ska jag ha med mig mina gymnasiebetyg. Och det är ju pinsamt. (Cecilia 30 år)

#### **6.2.4 Att slippa obehag**

Att slippa utsätta sig för obehagliga saker och göra det som inte känns bra för en själv, tycker Petra var ”jättepositivt”. Då behövde hon inte göra det som hon tyckte var obehagligt och slapp utsätta sig för att till exempel springa slingan.

Jag slapp det som var jobbigt (Petra 27 år)

Något som respondenterna också svarade var att det är obehagligt för en del att vara nakna, det som kan göras är att inte utsätta sig för att vara naken. Det blir en positiv följd av att inte delta för eleverna slipper att visa sig nakna.

Åter igen svarar Petra med en positiv följd av att inte delta i idrottsundervisningen. Hon slapp gå till idrotten och visa sig utan kläder på idrottsundervisningen.

Även idag när jag är 27 år gammal så duschar jag inte på gymmet jag duschar hemma. (Petra 27 år)

Här visar det sig att (Petra 27 år) fortfarande gör det som känns mest positivt för henne själv.

#### **6.2.5 God sovmorgon och lätt väska till skolan och tidig hemgång**

Det är gott att sova lite extra på morgonen, väskan blir lättare att ta med till skolan och möjligheten till att sluta tidigare var följder som respondenterna tyckte var mycket positiva med att inte delta i idrott och hälsa. Skälen är snarlika till varför de inte deltar i idrott och hälsa men det är också en vad de uttrycker det också en positiv följd till att de just inte deltar i idrottsundervisningen.

En av respondenterna uttryckte att det var en bra följd att inte delta i idrottsundervisningen då slapp hon ta med sig idrottskläderna till skolan och var det inga idrottskläder i väskan så var den också lättare att bära.

Det är jobbigt att ta med kläder (Åsa 17 år)

Idrottslektionen är min sista lektion på fredagar och efter en lång skolvecka vill jag hem så fort som möjligt. Då blir följden positiv av att inte delta i idrottsundervisningen. Det blir en längre helg.

Idrotten ligger sist så jag skiter i det (Frida 17 år)

På tisdagar och onsdagar har en elev extra sovmorgon, både hans idrottsundervisningar ligger som första lektion dessa dagar. I och med att han är morgon trött anser han att detta är en positiv följd av att inte delta i idrott och hälsa.

Ja det är positivt för mig jag får ju sovmorgon och jag är riktigt morgontrött (Rasmus 17 år)



## 7 Slutdiskussion

Ambitionen med uppsatsen har varit att få en förståelse och en bredare kunskap om varför vissa elever väljer att inte delta i idrottsundervisningen. Under intervjuerna framkom det många olika anledningar till att elever väljer att inte delta. Syftet har varit att framtida idrottslärare får en djupare kunskap om hur de kan nå alla elever.

I slutdiskussionen kommer jag inledningsvis behandla de likheter och skillnader som visat sig i förhållande till tidigare forskning. Jag kommer sedan att försöka kasta ljus på det studien bidragit med och sedan avsluta med att presentera de slutsatser som kan dras utifrån resultatet.

### 7.1 Likheter i förhållande till tidigare forskning

Det är oerhört viktigt att innehållet på idrottsundervisningen är rolig precis som det står i den senaste nationella utvärderingen från grundskolan (Skolverket 2004a). Bland det viktigaste i idrott och hälsa är att eleverna vill ha roligt. Har eleverna roligt är det större chans att de deltar i idrottsundervisningen. Det var något som mina respondenter också uttalade. Har de roligt är det stor chans att de är med. Nu svarar respondenter att de tycker att det är tråkigt på idrott och hälsa undervisningen. De uttryckte att idrottslärarna hade ett elit tänk och ofta hade boll inblandat på lektionerna. När det är *ensidigt eller påfrestande innehåll på lektionerna* som t.ex. fotboll är respondenterna nästan aldrig med. Många av eleverna tycker att det är tråkigt med fotboll och därför deltar inte de i undervisningen i idrott och hälsa.

Detta påminner om det resultat som rapporterades av den senaste flygande skolinspektionen (2010). Skolinspektionens flygande tillsyn av idrott och hälsa visar att aktiviteter under lektionerna domineras av boll, bollspel som innebandy och basket och flera bollekar. De elever som intresserar sig för andra sporter får då inte sina intressen tillgodosedda, vilket gör att de tappar intresset (Skolinspektionen 2010:1-8). Mina respondenter beskrev att det fattades mycket lek och alternativa idrotter i idrottsundervisningen. Även enligt den nationella utvärderingen (Skolverket 2004a:85f) tycks lärarna i sin undervisning utgå från de elever som vill vara med, de som är fysiskt aktiva och tycker om ämnet. Det är samma svar som respondenterna gett, *läraren i idrott och hälsa som person* har struntat i att ge alla elever uppmärksamhet. Flera elever har valt att inte delta för att idrottslärarna inte sett till eleverna som varit mindre duktiga i ämnet idrott.

Larsson (2004:144) tar upp att en del lärare har som tvång att eleverna duschar. Duschar de inte så får de inte vara med. Larsson beskriver att det kan vara så att eleverna med avsikt inte tar med sig handduken för att slippa. I en del fall har mina respondenter sagt att det varit *obehagligt att duscha*. Jag tror det är viktigt att vi gör något åt miljön i omklädningsrummet och i duscharna. Sara (23) år berättade att de tjejer som var lite större duschade av sig på toaletterna istället för i duscharna. För mig är det självklart att alla ska utan några problem duscha i omklädningsrummet. Jag förstår att det är en stor problematik och att det kommer att ta lång tid innan vi når dit.

I Bennerhags examensuppsats (2007) påverkar vänner elever att inte delta i idrott och hälsa. Dessa elever gjorde val efter vad deras kompisar gjorde. Det kanske inte alltid tänkte undvika idrottsundervisningen, men på grund av att de inte var ensamma om att missa undervisningen så blev valet lättare. Det var även några av respondenterna som uttryckte att grupstrycket från

*klasskamrater* gjorde att de valde att inte delta i undervisningen i idrott och hälsa. Rasmus fick frågan från vänner om han inte ville följa med till caféet istället för att gå till lektionen i idrott och hälsa.

*Besvärligt med utrustning* nämner respondenterna som en anledning till att de inte deltar. Det är jobbigt att ta med kläder etc. Larsson (2004:144) skriver att en del elever glömmer att ta med handduken vilket kan vara en orsak till att de inte vill duscha eller kan det vara någon annan orsak? Här är det inte helt klart att tidigare forskningen och mitt resultat stämmer överens, men kanske har min studie kastat ljus på varför vissa elever t.ex. glömmer kläder i så stor utsträckning.

Många av respondenterna säger att de känt sig uttittade när de idrottat. De har fått en form av negativ självkänsla som gjort att de undvikit att delta i idrott och hälsa lektionerna. Även Isberg (2009) beskriver att elever har utvecklat en negativ självkänsla som bidrar till att de undviker att delta i olika idrottsliga aktiviteter. Det är enbart i de teoretiska ämnena som man tydligt ser hur skicklig du är. Petra beskriver den stora nackdelen med idrott. Här ser alla vem som är bäst och vem som är sämst på till exempel att springa slingan. I andra ämnen ser man inte om någon är sämst på samma sätt som man gör i ämnet idrott och hälsa. För elever med *bristande självförtroende och en rädsla för att framstå som dålig* är detta en viktig anledning till varför de väljer att inte delta. De vågar inte utsätta sig för detta.

En följd av att inte delta i undervisningen i idrott och hälsa är att *betygen blir lidande* av det låga deltagandet och det kan bli sämre resultat även i andra ämnen. En del av mina respondenter säger att deras betyg varit låga och gjort att de haft det svårt att komma in på andra utbildningar. Det var ett tag sedan Cecilia slutade skolan, hon är nu 30 år och följderna av Cecilias dåliga deltagande i idrott och hälsa sitter kvar i betygen än idag. Enligt en avhandling, gjord av Ericsson (2003) på Malmö lärarhögskola, ger mer gympa bättre resultat i skolan. De elever som avstår får inte samma möjligheter. Hennes forskning visar att mer fysisk aktivitet ger positiva effekter på övriga skolämnen. En av USA:s ledande forskare, Russel Pate, säger följande i Rustorp "youth inactivity tracks into adult inactivity" (Raustorp 2000:12). Inaktiva barn blir i regel inaktiva också som vuxna. Det som hände Anna i tidigare år; har orsakat ett *bristande självförtroende som sitter kvar*. Annas dåliga självkänsla stannar kvar mer än 10 år efter det att hon avslutat sin skolgång. "Jag skulle aldrig ställa mig på ett gym själv och gymma. För någon skulle kunna se att jag är kass liksom. Det skulle aldrig falla mig in, eventuellt skulle jag kunna göra det ihop med vänner men jag skulle aldrig gå till gymmet själv" (Anna 30 år). Detta kan vara en följd av att Anna inte deltog i undervisningen i idrott och hälsa. Liknande observation gjordes av Wester (2001:188), nämligen att de elever som inte är med riskerar därmed att uppleva mindre glädje och få sämre självförtroende.

Eleverna själva förstår att det är bra att röra på sig, det är "skitviktigt", men Anna har fortfarande ingen regelbunden fysisk aktivitet för sig och hon anser att hon fortfarande är inaktiv. Det har gjort att hon inte orkar leka med sina barn i den utsträckning som hon själv velat. Det finns många positiva effekter av fysisk aktivitet som Wester (2001:185ff) tar upp. En punkt är en förbättrad hjärtpacitet och det är en av de *fysiologiska och medicinska följder* som respondenter påtalade och som tillkommit av att de inte deltagit i undervisningen i idrott och hälsa. Men det verkar inte som att vetskapen om följderna av deras val har så stor betydelse för deras handlande. Frågan är om det räcker att upplysa eleverna i fråga om diverse vinster av fysisk aktivitet? Förmodligen inte om idrottslärarna inte ändrar sin attityd till de elever som av olika anledningar inte deltar i idrott och hälsa.

## 7.2 Skillnader i förhållande till tidigare forskning

I kursplanen beskrivs hälsan som viktig. Ämnet ska bland annat förmedla kunskap om hur god hälsa och god livs- och arbetsmiljö kan främjas. Varken den flygande skolinspektionen eller mina respondenter har haft ett stort utbud av hälsa i idrottsundervisningen som kursplanen beskriver tydligt.

Idrottslärarna som beskrivs i Thedin Jakobsson (2004:110) vill att eleverna ska vara nöjda med sina kroppar för att de ska våga delta i idrottsundervisningen. Lärarna vill fostra eleverna till att kunna anpassa sig i en grupp och hur de ska vara mot varandra. Hade mina respondenter haft de här idrottslärarna så är det mycket möjligt att de skulle ha deltagit i idrottsundervisningen. Ska man tro respondenterna i denna studie, skiljer sig *läraren i idrott och hälsa som person* markant från de tidigare forskningsresultat som Thedin Jakobsson (2004) beskriver.

*Ingen eller bristfällig uppföljning från skolan* är svar jag fått från respondenterna. Respondenterna beskrev att ett enda samtal hade kunnat betyda att respondenterna deltagit på idrottsundervisningen. Nu kom aldrig samtalet och det gjorde att respondenterna förblev inaktiva i idrottsundervisningen. I den flygande skolinspektionen (2010:1-8) blev det tydligt att lärarna var osäkra på varför en del elever har befrielse från idrottsundervisningen. Hela två procent i undersökningen var helt befriade från idrottsundervisningen. Det betyder att kommunikationen brister på många skolor.

I kursplanen står det att eleven ska utveckla sin kroppsuppfattning med bland annat kunskap om och risker med de trender, idealbilder och avarter som sprids via media. (2010:1-8). Det som betonas mycket starkt i kursplanen är hälsoperspektivet. Som exempel står det att syftet med ämnet är att det "... ska förmedla kunskap om hur god hälsa och god livs- och arbetsmiljö kan främjas., bidra med "... kunskaper om de avarter och trender som är knutna till vår tids kroppskultur, samt "... utifrån ett jämställdhetsperspektiv ifrågasätta de idealbilder som sprids via olika medier" (2010:5). Sara (23 år) var alkoholist redan i tidig ålder och det var *ohälsa som förhindrade hennes deltagande*. Men sedan två år tillbaka är hon nykter. På grund av sin sjukdom trodde hon på allt som hon själv sa dessutom. Läraren eller rektorn på skolan kontaktade aldrig Saras föräldrar vilket gjorde att hon blev utan betyg och bara hade enormt mycket skuldkänslor. Det står i skolans kursplan vikten av hälsoperspektivet men det är något som Sara och de senaste resultaten från den flygande inspektionen visar är att hälsoperspektivet aldrig berördes i undervisningen. Ur ett hälsoperspektiv behövde inte den typ av undervisningen vara ett dominant inslag på lektionen utan behövde bara vara en del av en lektion. I enbart 12 lektioner av 304 hade noteringar om begreppet hälsa (2010:1-8).

En kategori respondenterna beskrev blev *opassande eller brist på tid*. Eleverna lyfter bland annat fram vilken tid på dagen idrott och hälsa låg på. Var lektionen första lektionen på morgonen eller var det den sista lektionen på dagen? En av respondenten menade att det var tidsbrist mellan lektionerna som gjorde det svårt att hinna med. Att se bra ut tar tid och då kan man inte byta om på den korta tid som man har mellan lektionerna.. Det respondenterna beskrev är en skillnad mot var den tidigare forskningen tar upp. Raustorp (2000:14) anger att bästa tillstånd för inläring anses vara en blandning av muskulär avslappning och mental koncentration. Raustorp skriver att detta kan de som är duktiga på schemaläggningar och bör



tänka på. Alla skolor har inte schemaläggningar med reserverad tid för ombyten både före och efter idrottsundervisningarna. Kan eleverna få mer tid innan och efter lektionen, kan det eventuellt bli fler elever som deltar i undervisningen om idrott och hälsa.

De följder som blir av att inte delta i undervisningen i idrott och hälsa är på både kort och lång sikt negativa. Men respondenterna tog även upp att det även finns positiva följder av att inte delta i undervisningen i idrott och hälsa, som till exempel *att slippa obehag* och få en *god sovmorgon och lätt väska till skolan* samt *tidig hemgång*. Petra menar att hon fortfarande duschar hemma och obehaget sitter kvar drygt 10 år efter avslutad skolgång. En del av respondenterna får extra sovmorgon och en del får längre fritid när de går hem innan skolan har slutat. De positiva följder som respondenterna pratar om kan ses och höras lite varstans. Ingen frivillig ung som gammal utsätter sig för obehagliga saker och sådant som de inte mår bra av. Jag har sett att det är vanligt att folk kommer till gymmet och tränar och åker därifrån utan att duscha. Har det med tidsbrist att göra? Nej inte alltid. Jag tror att många tycker att det är obehagligt att visa sin kropp för andra människor. Det är det som respondenterna också har svarat. Att det även finns positiva följder, oftast kortsiktiga, är viktigt att ta hänsyn till om målet är att förstå de elever som väljer att delta.

### 7.3 Slutsatser

När någon frågar dig varför elever inte deltar, vad svarar du?

Det finns många anledningar till varför elever väljer att inte delta på idrottsundervisningen. Det är viktigt att idrottsläraren tar sig tid att ta reda på den faktiska anledningen och därefter försöker hjälpa eleven. Som resultatet visar så finns det nästan alltid en djupare förklaring till att eleven väljer att inte vara med. Det gäller för idrottsläraren att ta sig tid och visa ett intresse för frånvaroursäkten. I andra ämnen markerar nog läraren tydligt om eleven aktivt väljer att inte delta, sitter eleven bara på stolen utan att räkna något i matteboken så blir det, tror jag, direkta konsekvenser. Frågan är om det är lika tydligt under idrottslektionerna. Vad blir konsekvensen om eleven väljer att inte delta eller bara är passiv?

Förhoppningen är att det som Cecilia beskriver om indelning av lag är något utdött. För vem hade frivilligt utsatt sig för den tortyren att bli vald sist, oavsett situation. Det krävs ett enormt självförtroende och självkänsla för att kunna hantera en sådan situation. Läraren bör alltid dela in lag, grupper eller vad det nu må vara. Ingen elev ska någonsin utpekas som den som väljs sist. Den nationella utvärderingen som gjordes av skolverket (Skolverket 2004a:85f) visar att idrottsläraren ofta utgår från de elever som vill vara med, varför? Dessa elever har idrottsläraren redan med sig. De elever som vill är motiverade och behöver inte i samma utsträckning lärarens hjälp. Ambitionen är att anpassa lektionerna, så gott det går, utefter alla elever och få dem motiverade till att delta och få ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

Läraren har en oerhört viktig och central roll för elevernas utveckling. Jag har under mina intervjuer förstått att lärarens ord och handlingar kan vara avgörande för elevernas fortsatta deltagande. Är eleven i valet och kvalet och läraren säger något som sårar så kanske valet att inte delta blir enklare. För vem väljer frivilligt att delta på något där man vet att man inte duger? Respondenterna var till antalet fler tjejer och de beskrev att bollekar och bollspel var dominerande inslag på idrottsundervisningen. Rasmus sade den raka motsatsen; att tjejlekar var mer vanligt. Jag tror ändå att killar har lättare att delta på lektioner med lekar än vad tjejer har med bollekar. Här kan idrottslärarna helt klart variera idrottsundervisningen så att det passar både killar och tjejer på ett bättre sätt. Kanske framföra allt genom att problematisera

de stereotypa, och begränsa traditionella föreställningar om kön och idrott som både lärare och elever bär med sig in i idrottssalen.

Nästan alla lärare i Thedin Jakobsson (2004:110) betonar betydelsen av social fostran som är ett mål för sig i idrottsundervisningen. Vidare skildrar Thedin Jakobsson att lärarna framhåller vikten av att eleverna ska uppmuntra varandra och inte har roligt på varandras bekostnad, detta är en del av den sociala träningen. Det som Thedin Jakobsson beskriver är något som jag tror är helt naturligt för de elever som är aktiva själva i lagidrotter. Här pratar jag utifrån egen erfarenhet då jag själv varit aktiv i idrottsföreningar i över 20 år. Klimatet i idrottsföreningar är på ett speciellt sätt, det kan vara svårt för elever som inte håller på med någon lagsport att förstå denna jargong som finns bland de eleverna som är aktiva inom lagsport. Jag tror att idrottslärarna kan ta hjälp utav de elever som är fysiskt aktiva i lagidrotter på fritiden. Allt för att klimatet ska bli så bra som möjligt för alla elever på idrottsundervisningen. De elever som är aktiva inom lagidrotter kan hjälpa de elever som inte är duktiga genom att vara positivt inställda och se till att alla försöker att göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar. Är gruppen i en idrottssal sammansvetsad kan flera elever ta del av vad ämnet idrott och hälsa har att ge.

Jag tror att vi idrottslärare gör eleven en stor tjänst när vi tar kontakt med dennes föräldrar i ett tidigt skede vid behov. Om vi inte gör det är risken att eleven aldrig blir intresserad av ämnet idrott och hälsa. Resultatet från min studie visar att samtalet till föräldrarna skjutits upp och i värsta fall har uppskjutningen lett till att samtalet aldrig kom till stånd. Som i fallet med Anna (30 år) där utgången möjligtvis kunnat bli annorlunda om samtalet med föräldrarna hade blivit av. Även kommunikationen mellan lärare och rektor har varit bristande. Anna säger att om hennes föräldrar hade blivit kontaktade hade de gått i taket och ”då hade jag bara och snällt varit med sen”. Men det var ingen som över huvud taget ifrågasatte varför hon inte var, med varken lärare eller rektor. Följden av det missade samtalet till Anna kan vara en orsak till att hon fortfarande är inaktiv.

Vad blir följderna av att inte delta i ämnet idrott och hälsa på kort och lång sikt. Varför väljer eleverna ändå att inte delta? Varför räcker det inte att påvisa följderna av sitt val?

Eleverna vet att det är bra med idrott och hälsa ändå väljer de att avstå från idrott och hälsa lektionen, det innebär inte bara att eleven går miste om värdefull fysisk aktivitet utan även möjligheten att ta del av viktiga kulturella aspekter. Skolverket menar att idrott är en viktig nämnare i olika kulturer och när respondenterna väljer att inte delta går de miste om värdefull kunskap. De går miste om kunskaperna om vilka konsekvenserna är. De går miste om att känna skillnaden på en fysiskt stark kropp och en svag kropp. De missar även den i mitt tycke härliga kick som ett träningspass ger. Om eleverna avstår från idrottslektionerna vilar ett tungt ansvar på föräldrarna. De måste hjälpa sina barn till att få den fysiska aktivitet de behöver för sitt välbefinnande och den uppmuntran de kan behöva för att få ett bestående intresse för fysisk aktivitet.

Det är viktigt att vi som idrottslärare poängterar vikten av fysisk aktivitet och att alla elever har roligt på lektioner. Det är ett viktigt uppdrag för oss. Vi måste baka in mer teori i lektionerna och försöka att påvisa de många negativa hälsoeffekter det innebär att vara fysiskt inaktiv samt vilka hälsovinster motion kan ge. Jag tror inte att eleverna är mottagliga för längre teoretiska genomgångar under idrottslektionen utan här ser jag ett utmärkt tillfälle till att samarbeta över ämnesgränserna. Att den flygande inspektionen endast kunde finna 12 noteringar om hälsa bland 304 elever är skrämmande. Ämnet heter ju trots allt idrott och

hälsa. Jag tycker det är viktigt att man inser att hälsa inbegriper såväl vår fysiska som psykiska. Det stämmer överens med det som en av mina respondenter beskrev, nämligen att hon fick dålig självkänsla av att gå på lektionerna om idrott och hälsa. Det ska ju vara precis tvärtom. Dock är det som med mycket i livet, man vet att många saker är mer eller mindre bra för hälsan men man måste bestämma sig själv och förstå vinningen respektive förlusten med varje val.

En norsk studie (www.svd.se2010) som gjorts visade att det är mycket viktigt med daglig fysisk aktivitet. De positiva effekterna som utvinns är att risken för hjärt-kärl- sjukdomar minskar. Detta kan vara något svårt för några eleverna att ta till sig men något som lärare borde vara medvetna om och anpassa sin undervisning. I vårt samhälle som fokuserar allt mer på kroppsideal är det viktigt att idrottsläraren väljer sina ord. Hur uppfattar eleverna om det poängteras att vinningen är att inte bli tjock? Vad händer med de elever som redan har dålig självkänsla? Får det dem att bli mer motiverade eller väljer de att inte delta? På något sätt måste vi idrottslärare nå dessa elever så att också de får ett livslångt intresse för ämnet idrott och hälsa.

Raustorp (2000) tar upp att trots att hälsoproblem minskar med regelbunden fysisk aktivitet väljer ett antal elever att inte delta. Vad är det som gör det? De flesta av respondenterna nämnde betyget som den kortsiktiga konsekvensen och att de på lång sikt inte kom igång med sin träning. Ingen nämnde att deras övriga skolarbete kunde också påverkas och inte heller den negativa effekten på deras hälsa på längre eller kortare sikt. Detta är mycket förvånansvärt. Har inte idrottslärarna tydliggjort detta för eleverna? Här tycker jag att det blir väldigt tydligt att ungdomarna inte förstått följderna av sitt val på lång sikt. De följer elever ser är bara på kort sikt och det ligger för nära dem, tids nog hinner det ikapp dem och först då klickar det till.

Till sist är elevernas åsikt mycket viktig. Det är viktigt att man som idrottsläraren är lyhörd och snappar upp de signaler som eleverna ger, speciellt de missnöjdas signaler. Att idrottsläraren ser eleverna tycker respondenterna är viktigt. Undersök varför elever inte deltar i idrott och hälsa lektionen. Bry dig om de eleverna som inte kommer eller de som är inaktiva på lektionen. Ring hem till föräldrarna och visa att du vill något med din idrottsundervisning.

## **7.4 Avslutande reflektioner**

Innan uppsatsens början hade jag föreställningen att de elever som väljer bort undervisning om idrott och hälsa saknade något som helst idrottsintresse. Att de inte ville vara med och att de tyckte det kändes som ett ok val. Föreställningen var att många olika svar skulle ges och att svaren skulle handla om det bristande intresset. Men det visade sig att bakom varje individ fanns en unik förklaring till varför de valde att avstå.

Det har varit oerhört intressant och lärorikt att titta på ämnet idrott och hälsa ur en annan synvinkel. Mycket av min tidigare erfarenhet har varit från den motsatta sidan, att verkligheten se dessa elever och försöka förstå deras val. Under arbetets gång har olika tankar och funderingar väckts. Finns det skillnader mellan könen? Vad skulle det kunna bero på? Hur ser idrottslärarna på de elever som inte deltar och vad tycker klasskamraterna? Det finns många frågor att forska vidare kring.



## 8 Referenser

### Litteratur

Isberg, J. (2009) *Viljan till fysisk aktivitet*. Kålleröd: Intellecta Infolog

Johansson B. Svedner P. (2006) *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget

Larsson H. Redelius K. (2004) *Mellan nytta och nöje – bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri

Modigh A. Olsson M. (1996) *Utveckling, livsvillkor och socialisation*. Borås: Centraltryckeriet

Raustorp, A. (2000) *Att lära fysisk aktivitet*, X-O Uppsala: Graf tryckeri

Stukat S. (2005) *Att skriva utbildningsrapport inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur

Svederberg E. Svensson L. Kindeberg T. (2001) *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Sweden: Student litteratur

### Kapitel ur bok med redaktör

Larsson H. (2004) Vad lär man sig på gympan? Elevers syn på idrott och hälsa i år 5. Larsson H. Redelius K. (red) *Mellan nytta och nöje*.(123-148) Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri

Larsson H. Redelius K. (2004) Några pedagogiska utmaningar i relation till ämnet idrott och hälsa. Larsson H. Redelius K. (red) *Mellan nytta och nöje*.(227-239) Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri

Redelius K. (2004) Bäst och Pest! Ämnet idrott och hälsa bland elever i grundskolan senare år. . Larsson H. Redelius K. (red) *Mellan nytta och nöje*.(149-172) Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri

Sandahl B. (2004) Ett ämne för vem? Idrottsämnet i grundskolan 1962-2002. Larsson H. Redelius K. (red) *Mellan nytta och nöje*. (s. 44-69) Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri

Thedin Jakobsson B. (2004) Basket, brännboll och så lite hälsa! Lärares uppfattning om vad hälsa innebär i ämnet idrott och hälsa. (s. 99-122) Stockholm: Edita Nordstedts Tryckeri

Wester A. (2001) Den svårfångade motionären. Svederberg E. Svensson L. Kindeberg T. (red) *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s. 185-206) Sweden: Författarna och studentlitteratur

### Utbildningsrapport

Bennerhag E. (2007) *Att delta eller att inte delta... – exemplet idrott hälsa*. Örebro Universitet, Pedagogiska Institutionen.

## Officiella dokument

Lpo 94 (2001) Solna: Lärarförbundet

Kursplanen för idrott och hälsa. (2000)

<http://www.skolverket.se/sb/d/2386/a/16138/func/kursplan/id/3872/titleId/IDH1010%20-%20Idrott%20och%20h%20h%20E4lsa>

## Tidskriftsartiklar

Liljedahl M (2010, 10 maj) 66 kilo lättare *Göteborgs Posten*, s11

## Internet

Ericsson I. (2003). *Mer gympa i skolan ger bättre skolresultat visar avhandling*

Hämtat 10 maj 2010

<http://www.forskning.se/pressmeddelanden/pressmeddelandenarkiv2003/mergympaiskolange rbattreskolresultatvisaravhandling.5.3399534811588b64f3b80006666.html>

*Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*

Hämtat 7 maj 2010

<http://www.fyss.se/>

Sandberg G. (2003). *Fysisk aktivitet och kreativt skapande i skolarbetet*

Hämtat 10 maj 2010

[http://www.riksdagen.se/webbnav/?nid=410&doktyp=mot&rm=2003/04&bet=Ub372&dok\\_id=GR02Ub372](http://www.riksdagen.se/webbnav/?nid=410&doktyp=mot&rm=2003/04&bet=Ub372&dok_id=GR02Ub372)

Skolinspektionen (2010). *Flygande tillsyn i ämnet idrott och hälsa*

Hämtat 30 april 2010

<http://www.skolinspektionen.se/Documents/Regelbunden-tillsyn/flygande%20tillsyn/rapportering-flygande-tillsyn.pdf?epslanguage=sv>

Skolinspektionen (2010). Om oss

Hämtad 24 maj 2010

<http://www.skolinspektionen.se/sv/Om-oss/>

Skolverkets rapport (2004 a). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 Bild, hem och konsumentkunskap, idrott och hälsa, musik och slöjd.*

Rapport: 250. 2004, s 1-154

Hämtat 3 maj 2010

<http://www.skolverket.se/publikationer?id=1385>

Skolverkets rapport (2004 b). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03)*

Hämtat 5 maj 2010

<http://www.skolverket.se/publikationer?id=1369>

Skolverkets rapport (2005). *Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport 253 (NU-03)*

Hämtat 5 maj 2010

<http://www.skolverket.se/publikationer?id=1440>

*STOPP-projektet*

Hämtat 17 maj 2010

<http://www.skolporten.com/art.aspx?id=4w7VB>

Svenska Dagbladet. *Barn behöver mer fysisk aktivitet.*

Hämtat 10 maj 2010

[http://www.svd.se/nyheter/inrikes/barnfetma/barn-behover-mer-fysisk-aktivitet\\_337836.svd](http://www.svd.se/nyheter/inrikes/barnfetma/barn-behover-mer-fysisk-aktivitet_337836.svd)  
20100510

Redelius K. (2004). *Vilka är vinnare och vilka är förlorare i ämnet Idrott och Hälsa?* Svensk Idrottsforskning Nr 4

Hämtat 1 maj 2010

[http://74.125.155.132/scholar?q=cache:TTRzqZ1Cid0J:scholar.google.com/&hl=sv&as\\_sdt=](http://74.125.155.132/scholar?q=cache:TTRzqZ1Cid0J:scholar.google.com/&hl=sv&as_sdt=)

Wikipedia, Facebook

Hämtat 11 maj 2010

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Facebook>

# Bilagor

## Bilaga 1 – Frågeguiden

### Syfte

Syftet är att försöka förstå varför elever väljer att inte delta i idrott/hälsa. Vad kan jag som idrottslärare förändra för att nå även de elever som inte har ett intresse för ämnet.

### Frågor till intervjuer av gymnasieelever

#### Bakgrundsinformation

Hur gammal är du?  
Vilket program läser du?  
Vad har du för fritidsintresse?

#### Fråga 1 Varför deltar inte elever på idrott/hälsa lektionerna?

Av vilken anledning tror du att elever inte deltar på id.lektionerna?  
Varför deltar inte du?  
Vad blir det för konsekvenser? Kortsiktiga och långsiktiga?  
Vilken sorts idrottslärare har du haft? Kan du beskriva deras ledarstilar?

#### Fråga 2 Vad ska jag som idrottslärare göra för att nå alla eleverna?

Beskriv för mig din ”dröm/mardröms”-idrottslärare.  
Beskriv för mig din ”dröm/mardröms”-idrottslektion.

## Bilaga 2 - Brev till respondenterna

Hej

Jag läser till lärare på Göteborgs Universitet och håller för tillfället på att göra mitt examensarbete, det handlar om varför elever inte deltar i idrott/hälsa.

Jag har tänkt göra en undersökning där jag intervjuar gymnasieelever om deras syn på idrott/hälsa och varför det inte deltar i ämnet.

För att ta reda på detta kommer jag att göra intervjuer för att få svar på mina frågor. Deltagandet är helt frivilligt. Intervjuerna kommer att spelas in och undersökas. Det material som kommer fram under intervjuerna kommer att behandlas konfidentiellt och elevernas namn kommer följaktligen inte att nämnas i undersökningen. Intervjuerna kommer endast att användas i detta examensarbete.

Vid frågor kan ni nå mig på [guskjemag@student.gu.se](mailto:guskjemag@student.gu.se). Jag kan också nås på telefon 0734413439

Tack på förhand

/ Magnus



